

Omelettentorte

Für 4 Personen

Zutaten

Omeletten

200 g Vollkornmehl

2 dl Wasser

2 dl Milch

1 TL Salz

4 Eier

Spinatfüllung

½ Zwiebel

1 TL Olivenöl

400 g gehackter Spinat, aus dem Tiefkühler

1 TL Gemüsebouillonpulver

Pfeffer aus der Mühle

Tomatensauce

½ Zwiebel

1 TL Olivenöl

2 Büchsen Dosentomaten (Pelati, 800g)

2 TL Gemüsebouillonpulver

Pfeffer aus der Dose

2 TL Oregano

1 Zehe Knoblauch

120 g geriebener Käse, z.B. Greyerzer

Zubereitung

Alle Zutaten für den Omelettenteig mit dem Stabmixer gut mixen, bis eine sämige Masse entsteht. Den Teig 20 bis 30 Minuten ruhen lassen.

In dieser Zeit: Die Zwiebel fein schneiden, die Hälfte davon in dem Olivenöl für den Spinat andünsten. Den Spinat zugeben, mit Gemüsebouillonpulver und Pfeffer würzen. Auf mittlerer Stufe 10 Minuten köcheln lassen. Beiseitestellen.

Die zweite Hälfte der Zwiebel in Olivenöl andünsten, Pelati zugeben. Gemüsebouillonpulver, Pfeffer und Oregano zugeben, Knoblauch pressen und beifügen. Auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die Torte gefüllt wird.

Die Omeletten in einer beschichteten Bratpfanne (ca. 22 - 24 cm Ø) zubereiten.

Torte schichten

Abwechslungsweise eine Omelette, Spinatfüllung, 1 EL Reibkäse, Omelette, Tomatensauce, 1 EL Reibkäse usw. in einer Springform von 24 cm Durchmesser einschichten. Mit Tomatensauce und dem restlichen Käse abschliessen.

Im Ofen bei 200 Grad während 15 Minuten überbacken. Den Rand der Springform lösen und die Torte auf einer Platte anrichten. Dazu passt ein gemischter Salat.

Mehr Rezepte und Infos finden Sie hier:
Instagram: die_ernaehrungsberaterin /
Facebook: Fischer Ernährungsberatung



Foto: Marco Raho